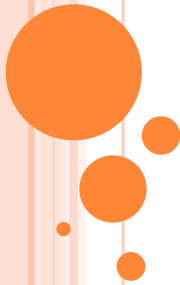


Christian Schwegler  
Praxis Schwegler - CH 4101 Bruderholz  
www.praxisschwegler.ch

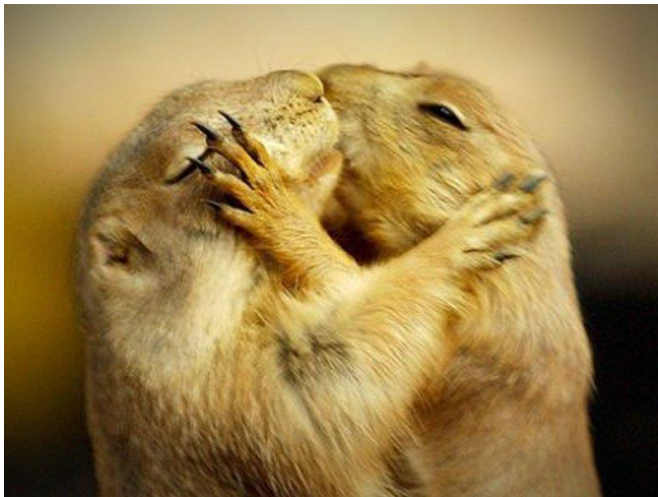
## DER HYPNOTHERAPEUTISCHE WERKZEUGKASTEN:

16.07.2019

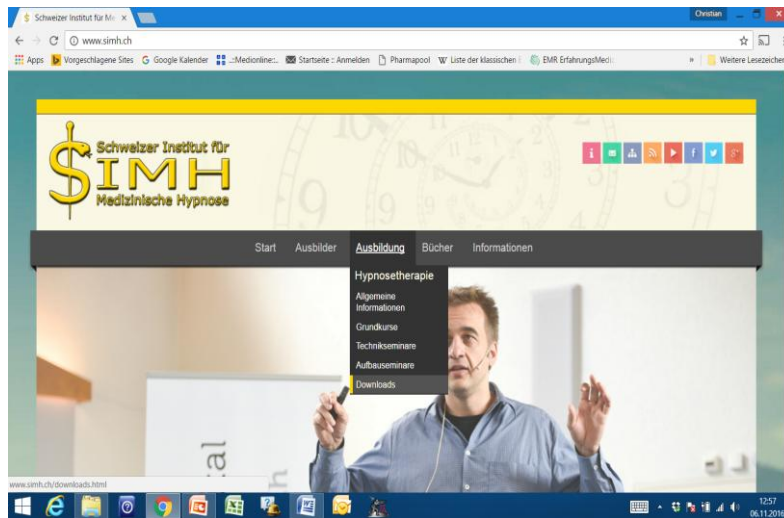
VORSTELLUNG VERSCHIEDENER HYPNOTHERAPEUTISCHER  
TECHNIKEN FÜR GELUNGENE INDUKTIONEN UND  
INTERVENTIONEN



Kiss



## FOLIEN UND TECHNIKEN STEHEN ZUM DOWNLOAD BEREIT: WWW.SIMH.CH



## INHALT UND ABLAUF

- **Beginn einer Hypnosetherapie**
  - Besprechung von Hypnosetherapie
  - Heranführen des Patienten an die Hypnose
  - Passives Erleben von Entspannung. Fühlen, Spüren, Fokussieren
  - Erste Schritte in der Trance
  - Generieren spezifischer hypnotherapeutischer Effekte (Ideomotorik)
  - Selbsthypnose
  
- **Techniken und Interventionen**
  - Körperorientierte Techniken
  - Stellvertretertechniken
  - Hypnotische Begleiter
  - Arbeiten mit Affekten
  - Altersregression
  - Objektivierung von Gefühlen und deren Bearbeitung
  - Coaching

16.07.2019

## ZIEL DES WORKSHOPS

16.07.2019

- Es gibt sehr viele Workshops und Lehrgänge, die sich mit der Anwendung von Hypnose bei spezifischen Krankheitsbildern beschäftigen.
- Bei Supervisionen zeigt sich immer wieder, dass Patienten sich oft schwer in eine bestimmte Kategorie einordnen lassen.
  - Der Patient beschreibt seine Symptome und nennt nicht seine Krankheit.
- In der Hypnoseliste (unter MEG-Hypnose.de) finden sich immer wieder Fragen, wie man ein bestimmtes Problem angehen kann.
- Ziel dieses Workshops ist es eine kleine Sammlung von Hypnosetechniken zusammen zu stellen.
- Wenn der Therapeut bei seinem Patienten gerade nicht weiss, wie es weiter gehen soll, kann er in seinen „Werkzeugkasten“ schauen und sich einmal überraschen lassen, welche passende Technik er dort findet.



## DAS VORGESPRÄCH

16.07.2019

- Die Hypnose beginnt nicht erst, wenn der Klient die Augen schließt.
- Im Vorgespräch schenkt der Klient dem Therapeuten sein Vertrauen... oder auch nicht.
- In den 10 Minuten vor der Hypnoseeinleitung werden die Weichen gestellt wo die Trance hinführen soll und die Samen gesät, die dann in der Therapie aufgehen dürfen.
  
- Wichtig: Jeder Mensch hat Angst vor Kontrollverlust!



## ANGST NEHMEN

- Die Hypnose ist in ihrer Historie oft missbraucht worden.
  - Bühnenhypnose; Voodoo; Filmbösewichte die die Guten hypnotisieren; Russische Schläfer, die nur auf ihr Hypnosekommando warten, um die westliche Welt zu zerstören.
- Hypnose wird als „Gehirnwäsche“ heute noch bei Sekten oder von Geheimdiensten angewandt.
- Die Patienten stellen sich viele „Sicherheitsfragen“:
  - Was passiert wenn ich aus der Hypnose nicht mehr aufwache?
  - Kann man mir auch böse Dinge suggerieren?
  - Kann man unter Hypnose vergewaltigt werden ohne es zu wissen?

16.07.2019



## ANGST NEHMEN



- **Taschenbuch:** 125 Seiten
- **Verlag:** Mad Mans Magic
- **Sprache:** Deutsch
- **ISBN-13:** 978-3-033-04385-5
- **Größe :** DIN-A5
- **Preis:** EUR 7,95

16.07.2019



## DIE ERSTEN SITZUNGEN

- Aller Anfang ist schwer, sowohl für den Therapeuten, als auch für den Patienten.
  - Der Patient hat Angst bzw. Respekt vor der Therapie.
  - Die meisten Patienten sind zu Beginn sehr angespannt.
- Der Therapeut hat in der ersten Stunde viele Aufgaben:
  - Dem Patienten die Angst nehmen
    - Noch einmal nach Problempunkten fragen
    - Evtl. Sitzungen für den Patienten aufzeichnen
  - Den Patienten von der Therapie „begeistern“
    - Handlevitation mit Ansprache ans Unterbewusste
  - Erste therapeutische Interventionen einleiten
    - Ziele definieren, Wunderfrage

16.07.2019



## INDUKTION VON ENTSPANNUNG

- 1. Entspannung
  - Der Patient lernt sich auf verschiedene Körperteile zu konzentrieren und diese aktiv durch seine eigenen Gedanken zu entspannen.
- 2. Schmerzlinderung
  - Über die Hintertür „Entspannung“ kann man sich langsam an einen Schmerzpunkt des Patienten herantasten und durch den Verlust der Anspannung eine Schmerzreduktion erreichen.
- 3. Training der Hypnose-Skills
  - Innerhalb dieser Sitzung kann sich der Patient ganz auf sich konzentrieren und auf das, was er fühlt. Gerade die Gefühlsebene, der Blick nach innen, erleichtert es ungemein eine tiefere Bewusstseinssebene zu erreichen. Der Patient muss hier nur sehr wenig kognitive Arbeit in Hypnose leisten und auch nur sehr wenig kommunizieren.

16.07.2019



## FALLVORSTELLUNG

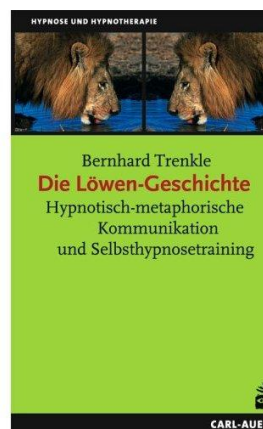
- 56-jähriger Patient mit Colitis ulcerosa
  - Selbstständig (Druckerei)
  - Lebt mit jüngerer Freundin zusammen
  - Vor einem Jahr Unterschenkelamputation und Stilllegung des Dickdarmes (künstlicher Ausgang)
  - Jetzt Rückverlegung des Ausgangs
  - Starke Schmerzen und Durchfälle
    - Patient muss Windeln tragen
    - Er hat sehr große Angst vor Situationen, in denen er nicht schnell auf eine Toilette kann (Fahrtweg zur Arbeit)
  - Hochdosistherapie mit Kortison
- Ziel des Patienten ist die Reduktion des Kortisonbedarfs
- „Heilen durch Handauflegen“

16.07.2019



## PASSIVE THERAPIEN

- Einführung in eine passive formale Hypnose.
- Für den Patienten ist die Situation in den ersten Sitzungen noch neu und schwierig. Daher erstmal den Patienten passiv „geniessen“ lassen.
- Zielvorstellung aus Hausaufgabe (selbstbewusst, stark, frei, entspannt, gelassen...) in eine therapeutische Geschichte einflechten und in Hypnose erzählen.
- Fabeln und Märchen lassen sich hier gut einsetzen.
- Diese Sitzung eignet sich gut zum Aufzeichnen, damit der Patient sie zuhause selber üben kann.



## FOKUSSIERUNG AUF POSITIVE ZUKUNFT

- Der Klient erhält einen Einblick in seine positive Zukunft, nachdem die Therapie erfolgreich abgeschlossen ist.
- Der Teufelskreis aus negativen Einstellungen, Gefühlen und Erfahrungen soll somit durchbrochen werden und der Klient über eine positive Zielvorstellung auf positive Gedanken und Gefühle fokussiert werden.
- Mit diesen Gefühlen kann man dann:
  - In die Zukunft gehen und neugierig sein, was sich hieraus im weiteren Leben entwickeln kann.
  - Zurück Richtung Gegenwart gehen und schauen, wie man dieses Ziel erreicht hat.



16.07.2019



## SELBSTHYPNOSE

- **Verbesserung der Trancefähigkeit:** Durch die Übungsmöglichkeiten zwischen den Therapiesitzungen kann der Klient sich viel besser an die Arbeit in Trance gewöhnen. Das wiederum erleichtert die folgenden Therapieeinheiten und kann auf lange Sicht viel Zeit sparen.
- **Ausbildung von mehr Selbstständigkeit und Selbstsicherheit:** Der Klient lernt selbstständig, ohne den Therapeuten in Trance zu arbeiten und seine Ressourcen zu stärken. Er kann auch wichtige therapeutische Interventionen nochmals durcharbeiten bzw. durchleben.



16.07.2019



## KOMMUNIKATION IN TRANCE



- Die meisten Patienten können nach Erlernen der Selbsthypnose gut in Hypnose gehen und auch im Trancezustand kommunizieren.
- Um diese Fähigkeiten noch zu verbessern, ohne direkt auf „das Problem“ zu fokussieren, kann man den Patienten auf eine „Urlaubsreise“ mitnehmen.
- Abgesehen vom Hypnosetraining kann man dem Patienten in dieser entspannten Situation anbieten, zu schauen, ob da noch jemand ist, mit dem man sich gerne unterhalten würde. Hier ergeben sich dann häufig schon auflösende Situationen.

16.07.2019





## FALLVORSTELLUNG

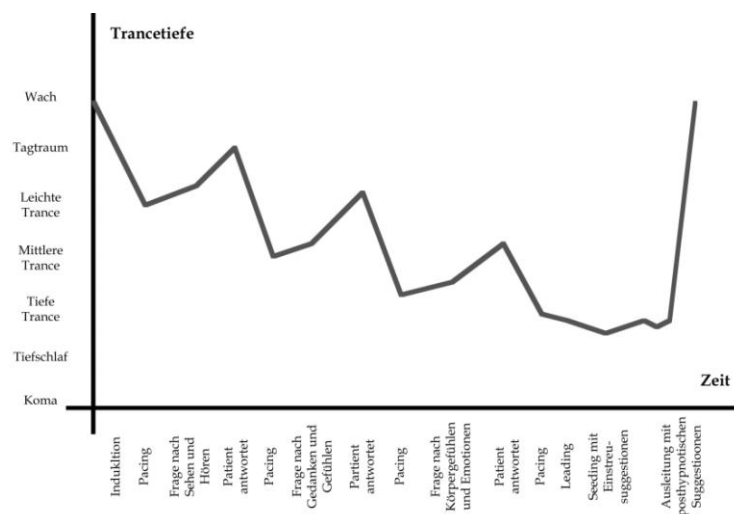
16.07.2019

- 38-jährige Patientin mit Leaky-gut-Syndrome
  - Seit 3 Jahren extreme gastrointestinale Beschwerden
    - Bauch und Darmkrämpfe
    - Spürt jeden Schluck Wasser den sie trinkt im ganzen Körper
    - Ernährt sich nur noch von Reis und Wasser
  - Vor 3 Jahren Zwillinge bekommen
  - Diverse Nahrungsmittelallergien festgestellt
  - Seit 6 Monaten in TCM Praxis (bei ärztlicher Kollegin) mit Akupunktur und Homöopathie erfolglos behandelt.
  - Wird mir als sehr fordernde und schwierige Patientin übergeben.
- „Reif für die Insel“



## FRAKTIONIERTE HYPNOSE

16.07.2019



## SYMPTOM-OBJEKTIVIERUNG

16.07.2019

- **Objektivierung des Symptoms**
  - Wie sieht der „Krankzustand“ aus?
    - Form, Farbe, Oberfläche, Ton, Struktur, Härte etc.
  - Wie sieht der „Gesundzustand“ aus?
    - Form, Farbe, Oberfläche, Ton, Struktur, Härte etc.
  - Verstärken des Krankzustandes um eine Veränderung (Verschlechterung) zu erreichen
  - Logische Konsequenz: Es kann auch besser werden.
  - Verstärken des „Gesundzustandes“
  
- **Einen Mechanismus erarbeiten, mit dem der Patient selbstständig von Krank nach Gesund regulieren kann.**



## STELLVERTRETER- TECHNIKEN

16.07.2019

- **Kommunikation mit dem Unbewussten**
  - Es gibt viele verschiedene Werkzeuge um mit unserem Unbewussten Kontakt aufzunehmen:
    - Arbeiten mit Positivbild und Negativbild
    - Fragen an den inneren Heiler
    - Besuch einer weisen alten Frau
  
- **Ziel ist es, dass der Patient sich selber die richtigen Ratschläge geben kann. Diese Technik funktioniert auch im Coaching.**
  
- **Nachdem der Patient seine Intervention gefunden hat, brauchen wir nur noch zu verstärken.**



## AFFEKTARBEIT

### ○ Altersregression

- Fokussierung auf des Problem
- Umsetzung des Problems auf eine emotionale Ebene
  - Wie fühlt sich das an?
  - Was für Bilder entstehen?
  - Verstärken der Emotionen.
- Rückführung in die Kindheit
  - Wie alt ist man denn, wenn man sich so fühlt?
  - Was für Situationen entstehen denn da, wenn man so alt ist?
- Bearbeiten der Problematik in der Kindheit
  - Wertschätzen und Verständnis zeigen
  - Z.B. Reparenting

16.07.2019



## FALLVORSTELLUNG

- 46-jähriger Patient mit Dysphagie
  - Seit vielen Jahren Schluckstörungen
  - Gefühl, als ob die Speiseröhre wie zugeschnürt wäre
  - Patient ist 1,70m groß und wiegt knapp 90 kg
  - Hat Frau und Kinder
  - Arbeitet als Chemiker in einer großen Pharmafirma
- Während des Vorgesprächs fällt auf, dass der Patient viel schwitzt und ängstlich wirkt.
- „Step by Step“

16.07.2019



## HYPNOTISCHE BEGLEITER



- **Sicherheit in der Hypnose erfahren:** Ein hypnotischer Begleiter kann dem Klienten in schwierigen Situationen zur Seite stehen und ihn beschützen, wenn seine eigenen Ressourcen nicht ausreichen.
- **Veränderung der negativen Gefühle, die mit bestimmten Situationen verknüpft sind:** Ein Begleiter kann die Funktion des stärkenden Vaters oder der liebenden Mutter übernehmen und die Bedürfnisse des Klienten bedienen, die ihm in einer bestimmten Situation in der Vergangenheit gefehlt haben.

16.07.2019



## COACHING

- Coaching ist in den letzten Jahren ein riesiger Markt geworden und Hypnose eignet sich hervorragend dafür.
- Kurzinterventionen: Die Auswirkung von positiven und negativen Fokussierungen aufzeigen. Die Ratio des Klienten für den Zugang zum Unbewussten öffnen - gut für die Vorbereitung zu einer Folgeintervention.
- Prüfungsvorbereitung: Setting einer unangenehmen Aufgabe mit positiven Ressourcen verankern.



16.07.2019



## DER WERKZEUGKASTEN ALS SEMINAR

- Der **Hypnotherapeutische Werkzeugkasten 1** beschäftigt sich in erster Linie mit dem Einstieg in eine Hypnosetherapiebehandlung und den dafür gut einsetzbaren Techniken.
- Im **Hypnotherapeutischen Werkzeugkasten 2** geht es schwerpunktmässig um die therapeutische Beziehung und die Arbeit mit Ressourcen.
- Der **Hypnotherapeutische Werkzeugkasten 3** wird sich in erster Linie mit hypnotherapeutischen Sprachmustern, sowie Placebo- und Noceboeffekten beschäftigen.

16.07.2019



## SEMINARTERMINE 2019

- 20./21.05.2019 Seminar "Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten 2" in [Zürich](#)
- 24./25.05.2019 Seminar "Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten 1" in [Hamburg](#)
- 05./06.07.2019 Seminar "Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten 1" in [Graz](#)
- 10./11.07.2019 Seminar "Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten 2" in [Salzburg](#)
- 26./27.09.2019 Seminar "Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten 3" in Bruderholz bei Basel
- 06./07.12.2019 Seminar "Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten 2" in [Hamburg](#)
- 14./15.05.2021 Seminar "Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten 1" in [Wien](#)
  - Weitere Termine unter [www.simh.ch](http://www.simh.ch)

16.07.2019



## DER WERKZEUGKASTEN ALS BUCH



16.07.2019

